

**MODELO \_\_ MUESTRA \_\_**

**TAREA 2: MEDIACIÓN ESCRITA**

Instrucciones de la tarea:

En una feria de alimentación te encuentras con un amigo de la familia que te comenta que sufre de fatiga crónica y que tiene sobrepeso. Probablemente por una mala alimentación y hábitos poco saludables, parece mucho mayor de lo que es. Él no sabe cómo solucionar su problema, además no se maneja bien en las redes sociales para buscar información que le pueda ayudar. Cuando regresas a casa encuentras este artículo navegando por la red y decides escribirle un correo electrónico.

Deberás escribir la información más relevante de la siguiente imagen en 40-50 palabras, ofreciéndole consejos y sugerencias para mejorar su alimentación.

**Tiempo :35 minutos**

**TITULO : SALUD Y ALIMENTACIÓN**

<http://loquedicecienciaparaelgazar.blogspot.com/>  
By Centinel

**COMER SALUDABLE**

**AL MENOS LA MITAD DE CADA COMIDA QUE SEAN HORTALIZAS Y FRUTAS**

**PRIORIZA**

Puedes preparar infinidad de verduras y hortalizas de muchas formas: cocidas, guisadas, salteadas, en ensalada...

Bebe agua

Incluye judías, lentejas, garbanzos, guisantes..., solos o acompañados

Combina pescado azul, pescado blanco y marisco

Hay muchos tipos de frutos secos, ideales como acompañamiento o para picar

Asegúrate de que los cereales (pan, pasta, arroz, muesli...) sean integrales «de verdad» (de grano entero)

**PRIORIZA**

**COMPLEMENTA**

Disfruta de la fruta entera, mejor local y de temporada

Las setas y hongos son una interesante opción

Prioriza carne de ave frente a vacuno, cerdo o cordero

Lácteos sencillos, no azucarados y mejor fermentados

Los huevos son nutritivos y versátiles

Los tubérculos mejor cocidos, guisados o al horno

Puedes añadir a tu dieta procesados saludables (conservas vegetales y pescado, aceite oliva virgen, encurtidos, queso...)

**COMPLEMENTA**

**INCORPORA ALIMENTOS NO PROCESADOS Y POCO PROCESADOS, CON PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES**

